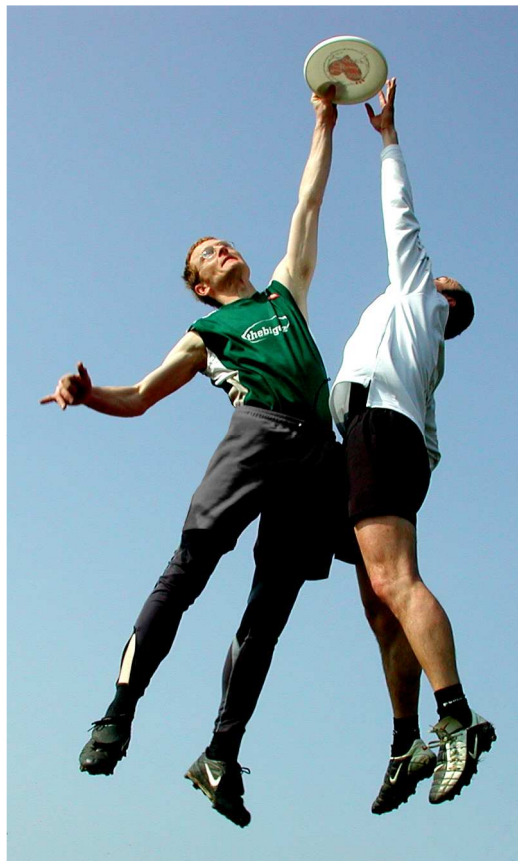


ULTIMATE – FRISBEE



www.ultimatevienna.com

Die Sportart ohne Schiedsrichter!

<u>1</u>	<u>EINFÜHRUNG.....</u>	<u>3</u>
<u>2</u>	<u>ZEHN GUTE GRÜNDE FÜR DIE EINFÜHRUNG VON "ULTIMATE FRISBEE" IN DEN SPORTUNTERRICHT</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	<u>DIE WÜRFE</u>	<u>4</u>
3.1	BACKHAND-WURF	4
3.2	SIDEARM-WURF	5
3.3	UPSIDEDOWN-WURF	6
<u>4</u>	<u>ULTIMATE(- FRISBEE)</u>	<u>7</u>
4.1	DAS SPIEL:.....	7
4.2	DER SPIELABLAUF:	7
<u>5</u>	<u>SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN</u>	<u>9</u>
5.1	A) SPIEL: FRISBEE-JAGD.....	9
5.2	SPIEL: BEAT THE DISC.....	9
5.3	SPIEL: ZIEL- UND STAFFELSPIELE (EXEMPLARISCH).....	9
5.4	SPIEL: ABSCHLAGSPIEL (FLIEGENKLATSCH)	10
5.5	SPIEL: BALLTIMATE	10
5.6	SPIEL: FRISBEESCHLUCKER.....	10
5.7	SPIEL: FRISBEE-FANGEN.....	10
5.8	SPIEL: ZIELWERFEN	10
5.9	SPIEL: FRISBEEBIATHLON.....	11
5.10	SPIEL: ÜBERZAHLSPIEL IM QUADRAT 4:2.....	11
5.11	SPIEL: AUF ZWEI ZONEN 3:3, 4:4	11
5.12	SPIEL: AUF VIER ZONEN 3:3	12
5.13	SPIEL: AUF VIER ZONEN 4:4	12
5.14	SPIEL: AUF ZWEI ENDZONEN 4:4, 5:5.....	12
5.15	SPIEL: AUF EINE ZONE (BOX) 2:2, 3:3.....	13
5.16	ÜBUNG: WERFEN	13
5.17	ÜBUNG: NUMMERNPASSEN	13
5.18	ÜBUNG: PAARLAUF	13
5.19	ÜBUNG: WERFER-FÄNGER-MARKER.....	14
5.20	ÜBUNG: FREILAUFÜBUNG.....	14
5.21	ÜBUNG: AUFWÄRMEN.....	14
<u>6</u>	<u>UNTERRICHTSKONZEPTION FÜR ULTIMATE-FRISBEE.....</u>	<u>15</u>
<u>7</u>	<u>ZEHN EINFACHE REGELN DES ULTIMATE-FRISBEE</u>	<u>16</u>
<u>8</u>	<u>GRATIS TRAINING FÜR WIENER SCHÜLER/INNEN.....</u>	<u>17</u>
8.1	UNSER ANGEBOT UND UNSERE ZIELE.....	17
8.2	WEITER INFOS.....	17

1 Einführung

Ultimate wurde 1968 von Schülern in New Jersey (USA) erfunden, wobei sich aus einfachem Werfen und Fangen einer Scheibe ein schneller, körperkontaktloser, aber trotzdem kampfstarker und konditionsraubender Wettkampfsport entwickelt hat.

Seit 1983 werden Weltmeisterschaften, bei denen auch Österreich teilnimmt, ausgetragen.

Diese Zusammenstellung soll eine kleine Einführung in den Frisbeesport, speziell in die Königsdisziplin der Scheibensportler, das Ultimate, darstellen.

2 Zehn gute Gründe für die Einführung von "Ultimate Frisbee" in den Sportunterricht

1) Neue Sportart

Bei dieser "neuen" Sportart beginnen alle auf dem gleichen Level.

2) Kinderleicht

Ultimate Frisbee basiert auf den Grundbewegungen Laufen, Werfen und Fangen.

3) Die Scheibe

Durch seine physikalischen Eigenschaften übt dieses Fluggerät eine ganz besondere und andere Faszination auf kleine und große Kinder aus.

4) Werfen

Nach wenigen Versuchen stellt sich ein Erfolgserlebnis ein, der richtige Dreh, die gewünschte Flugrichtung. Der Flugbahn der Scheibe zuzusehen ist Belohnung und Rückmeldung über die eigene Wurfbewegung.

5) Koedukation

In dieser Teamsportart werden neben Schnelligkeit vor allem eine gute Fang- und Wurftechnik, sowie ein gutes Auge für die Mitspielenden, bzw. Taktik benötigt. Ein gemeinschaftliches Miteinander von Jungen und Mädchen wird möglich

6) Körperloses Spiel

Die Mannschaftssportart Ultimate Frisbee ist ein körperloses Spiel. Beim Ultimate gilt jede Berührung, die über das zufällige Maß hinausgeht, als Foul.

7) Fair Play

Oberstes Gebot und der "Ehrencodex" von Ultimate Frisbee ist der Ultimate-Spirit. Es gibt kein Siegen um jeden Preis. Alle betroffenen Spieler regeln das Spiel selbst. Es wird davon ausgegangen, dass es keine absichtlichen Fouls gibt.

8) Spielfeld

Gebraucht werden lediglich mindestens sechs Spielerinnen und Spieler, eine Scheibe und vier bis acht Spielfeldmarkierungen.

9) Trendsport

Schon am Namen von Ultimate Frisbee wird deutlich, dass es sich um ein Fragment der "American Sports" handelt. Ultimate Frisbee könnte man als Crossover aus American Football und Basketball bezeichnen, und es ist genauso attraktiv, wie es dieser Vergleich verspricht.

10) No Limits

Der Lehrenden kann diese Sportart nicht nur als Abwechslung zum Schulsportalltag einsetzen, sondern auch Projektwochen bis hin zu Turnierteilnahmen mit Spielen gegen andere Teams durchzuführen.

3 Die Würfe

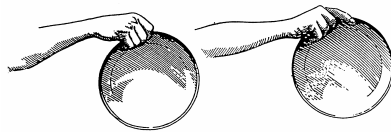
Wir unterscheiden hier zwischen 3 Standardwürfen, die beim Ultimate vorrangig zum Einsatz kommen. Natürlich gibt es noch eine Vielzahl anderer (Trick-)würfe, deren Funktionalität im Mannschaftsspiel nicht so gegeben ist.

Das Wesentliche an allen guten Würfen ist ein starker Spin der Scheibe; je stärker sich die Scheibe dreht, desto besser fliegt sie.

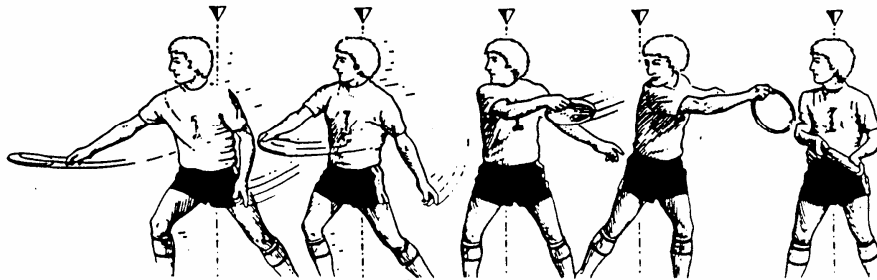
Will man eine stabile Flugbahn erreichen ist ein starker Impuls aus dem Handgelenk, der für die Rotation der Scheibe hauptverantwortlich ist, das Wichtigste.

3.1 Backhand-Wurf

Der Griff:



Die Wurfbewegung:



Wurfbeschreibung: beim Backhand steht man seitlich, so dass die Schulterverbindungsachse in die Wurfrichtung zeigt. Die Scheibe wird mit einer pendelartigen Armbewegung am Körper vorbeigeführt und im letzten Moment der Wurfbewegung kommt ein Schnepfer aus dem Handgelenk (→ Rotation der Scheibe).

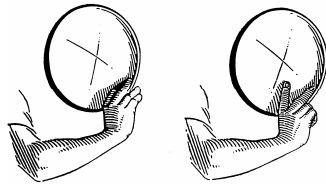
Gerader Backhand: Der Arm bewegt sich etwa in Brusthöhe von hinten nach vorne. Die Scheibe wird mit einer kleinen Neigung nach unten weggelassen. Während des Flugs kommt sie automatisch zu einer waagrechten Lage.

Inside-Out Backhand: Die Scheibe muss mit einer starken Neigung nach unten geworfen werden. Das erreicht man leichter, wenn man den Oberkörper über dem rechten Knie (für Rechtshänder) hält. Die Armbewegung hat auch eine seitliche Komponente von links nach rechts (für Rechtshänder). Während des Flugs beschreibt die Scheibe eine Kurve im Gegenuhrzeigersinn (für Rechtshänder). Für Linkshänder ist es genau umgekehrt.

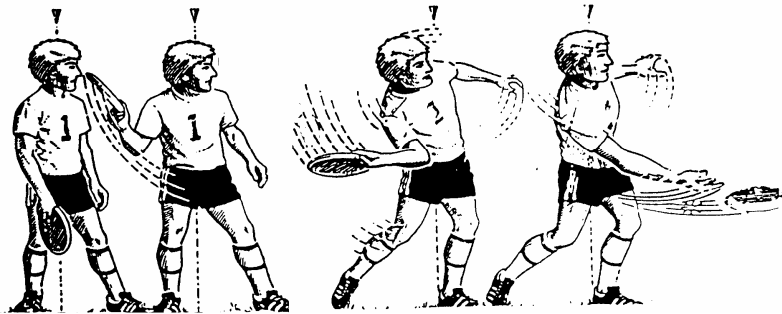
Outside-In Backhand: Der Arm bewegt sich etwa in Schulterhöhe von hinten nach vorne und ist leicht gebeugt, sodass die Scheibe eine etwa 45° Neigung nach oben hat. Während des Flugs beschreibt die Scheibe eine Kurve im Uhrzeigersinn (für Rechtshänder). Die Scheibe sollte mit einer 45° Neigung ankommen um leicht gefangen zu werden. Für Linkshänder ist es genau umgekehrt.

3.2 Sidearm-Wurf

Der Griff:



Die Wurfbewegung:



Wurfbeschreibung: Bei diesem Wurf steht man im Gegensatz zum Backhand frontal, d. h. der Oberkörper schaut in Wurfrihtung. Der Wurf selbst ist eine peitschenartige Bewegung des Arms, im speziellen des Unterarms und des Handgelenks (ähnlich einer Ohrfeige). Am Anfang ist darauf zu achten, dass der Oberkörper seitlich über den Wurfarm gebeugt ist um einem Linksabsturz (bei Rechtshändern) der Scheibe entgegenzuwirken. Außerdem muss noch mehr auf den Impuls aus dem Handgelenk geachtet werden, um einen guten Wurf machen zu können.

Gerader Sidearm: Der Arm bewegt sich etwa in Taillehöhe von hinten nach vorne. Die Scheibe wird mit einer kleinen Neigung nach unten weggelassen. Während des Flugs kommt sie automatisch zu einer waagrechten Lage.

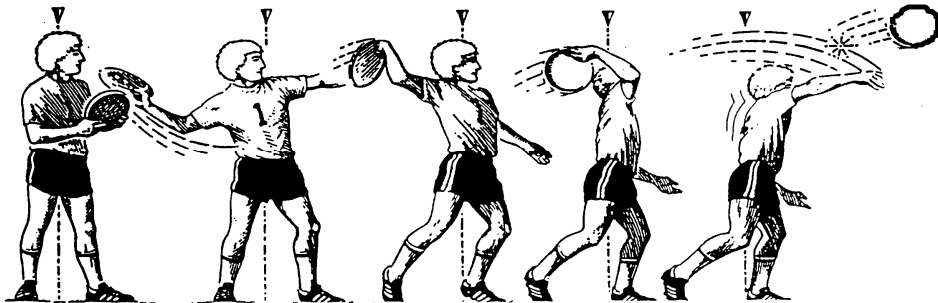
Inside-Out Backhand: Die Scheibe muss mit einer starken Neigung nach unten geworfen werden. Das erreicht man leichter, wenn man den Oberkörper über den rechten Knie (für Rechtshänder) hält. Die Armbewegung hat auch eine seitliche Komponente von rechts nach links (für Rechtshänder), sodass man leicht vor dem rechten Knie die Pendelbewegung macht. Während des Flugs beschreibt die Scheibe eine Kurve im Uhrzeigersinn (für Rechtshänder). Für Linkshänder ist es genau umgekehrt.

Outside-In Backhand: Der Arm bewegt sich etwa in Schulterhöhe von hinten nach vorne und ist leicht gebeugt, sodass die Scheibe eine etwa 45° Neigung nach oben hat. Die Bewegung ist ähnlich einer Speerwurfbewegung. Während des Flugs beschreibt die Scheibe eine Kurve im Gegenuhrzeigersinn (für Rechtshänder). Die Scheibe sollte mit einer 45° Neigung ankommen um leicht gefangen zu werden. Die Schlussbewegung der Hand sollte nicht zu stark sein um zu vermeiden, dass die Scheibe schnell nach unten kippt. Für Linkshänder ist es genau umgekehrt.

3.3 Upsidedown-Wurf

Der Griff: gleich wie beim Sidearm

Die Wurfbewegung:



Wurfbeschreibung:

Dieser Wurf wird seitlich über dem Kopf abgeworfen und wird verwendet, um gegnerische Spieler zu überwerfen.

Die Wurfbewegung ist fast die Gleiche wie bei einem Schlagballwurf, außer dass der Oberkörper leicht seitlich in Richtung Standbein (linkes Bein bei Rechtshändern) gebeugt wird. Ganz wesentlich ist wiederum der Impuls aus dem Handgelenk am Schluss der Wurfbewegung.

Bei allen diesen Würfen kann man die Flugbahn der Scheibe durch unterschiedliche Abwurfwinkel variieren. Was die Scheibe in der Luft dann macht? – am besten ausprobieren!

4 Ultimate(- Frisbee)

Die Faszination am Ultimate:

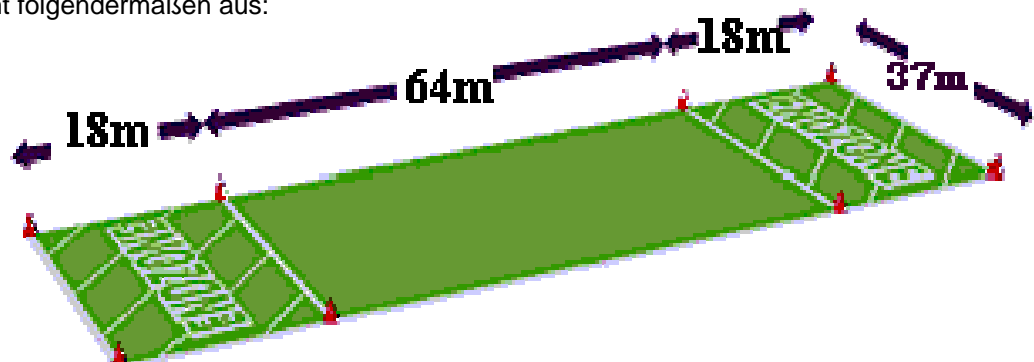
Es ist ein schnelles, actionreiches Spiel, das durch die Flugeigenschaften der Frisbee-Scheibe, mit ihrem Spektrum an Wurfmöglichkeiten, eine sehr große Variantenvielfalt bekommt.

Außerdem ist es der einzige Mannschaftssport der Welt, der auch bei Welt- und Europameisterschaften ohne Schiedsrichter gespielt wird, d.h. Fairness und Sportsgeist stehen im Vordergrund.

4.1 Das Spiel:

Ultimate ist ein Mannschaftsspiel, das von 2 Teams zu je 7 Feldspielern gespielt wird (mit max. 14 Wechselspielern, die nach jedem Punkt beliebig ausgetauscht werden können). (In der Halle wird 5 gegen 5 gespielt.)

Das Spielfeld sieht folgendermaßen aus:



(In der Halle ist es natürlich entsprechend kleiner)

Ziel ist es mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Ein Punkt wird einem Team dann gut geschrieben, wenn ein Spieler einem Mitspieler, seines Teams, einen Pass gibt und der die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt.

Die andere Mannschaft probiert unterdessen durch strikte Manndeckung oder gezielte Raumdeckung dies zu verhindern, und einen sog. Turnover (Angriffswechsel) zu erzwingen, um in Scheibenbesitz zu kommen und so ihrerseits einen Punkt erzielen zu können.

Verboten ist:

- Den Gegner in irgendeiner Form zu foulern oder beim Laufen, Fangen oder Werfen zu behindern.
- Die Scheibe in der Hand des Gegners zu blockieren, oder sie aus der Hand zu reißen bzw. schlagen.
- Mit der Scheibe in der Hand zu laufen (nur Sternschritt, wie beim Basketball, ist erlaubt)
- Die Scheibe weitergeben statt zuzuwerfen

4.2 Der Spielablauf:

Zu Beginn des Spiels bzw. nach jedem erzielten Punkt nehmen die beiden Teams auf der Endzonengrenze (= Trennungslinie von Hauptspielfeld und Endzone) vis-a-vis auf. Los geht's dann mit dem sog. Abwurf, d.h. jene Mannschaft die den vorangegangenen Punkt erzielt hat wirft die Wurfscheibe dem gegnerischen Team zu (am Beginn des Spiels entscheidet das Los wer zuerst „abwirft“).

Beim Abwurf:

- *Fliegt die Scheibe dabei ins seitlich ins Out darf jener Spieler, der die Scheibe aufnimmt entweder von der Outlinie, wo die Scheibe das Spielfeld verlassen hat wegspielen, oder von diesem Punkt in die „seitliche“ Mitte des Platzes gehen.*
- *Fliegt sie über das gesamte Feld „hinten“ hinaus darf die Scheibe von der Mitte der Endzonengrenze ins Spiel gebracht werden.*

- *Landet sie innerhalb, muss sie von dort ins Spiel gebracht werden, wo sie liegen bleibt*
- *Landet sie innerhalb und rollt dann ins Out, ist von jenem Punkt wegzuspielen, bei dem sie das Spielfeld verlassen hat, man darf dann also nicht in die Mitte gehen.*

Hat man nun endlich den Platz gefunden, von dem man losspielen darf, kann nun die ganze Energie dahingehend aufgewendet werden, dass man versucht durch schnelles zuspielen und freilaufen in die gegnerische Endzone zu gelangen.

Verteidigung:

Während die einen versuchen einen Punkt zu erzielen, probiert die verteidigende Mannschaft dies zu verhindern, indem sie einen Turnover forcieren, sprich in Scheibenbesitz kommen;

Wie ist das möglich:

- Die Scheibe wird in der Luft von einem Verteidiger abgefangen
- Die Scheibe berührt den Boden bevor sie gefangen wird; d.h. auch wenn die Scheibe von einem Verteidiger zu Boden geschlagen wird kommt es zu einem Angriffswechsel
- Die Scheibe fliegt ins Out, bzw. wird erst im Out gefangen
Die Spielfeldlinien zählen wie beim Basketball zum Out.
- Wenn nach 10 Sekunden kein Pass erfolgt *ist*
Diese Regel erwähne ich anfangs nie, da die Kinder (Spieler) üblicherweise sowieso sofort werfen und ohnedies schon genug Dinge zu beachten sind.

Bei einem Turnover wird das Spiel ohne Unterbrechung an jenem Punkt fortgesetzt, an dem sich die Scheibe gerade befindet (liegen bleibt), bzw. wenn sie ins Out rollt, an jener Stelle der Outlinie, bei der die Frisbee rausgerollt ist.

Die effektivste, aber auch vom Organisationsrahmen einfachste Verteidigung, ist eine Manndeckung. Man hat also eine Pärchenbildung. Diese kann man so organisieren, dass man einfach jenen Spieler, der einem vor dem Abwurf gegenübersteht deckt.

Wichtiger Hinweis: bei jenem Spieler, der Scheibe in der Hand hält darf im Umkreis von 3m nur ein Verteidigungsspieler stehen; Ausnahme: läuft ein Angriffsspieler in diesen 3m Umkreis, darf „sein“ Verteidigungsspieler auch „hineinlaufen“.

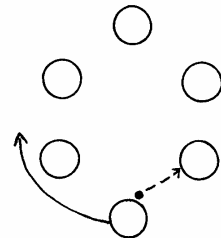
5 Spiel- und Übungsformen

5.1 a) Spiel: Frisbee-Jagd

<u>Technikschulung:</u>	Wurftechniken und Sternschritt
<u>Organisation:</u>	Kreisaufstellung, Spielerzahl 8-14
<u>Spielidee:</u>	Jeder zweite gehört zu einer Mannschaft; jede Mannschaft bekommt eine Scheibe; Scheiben befinden sich gegenüberliegend; auf Startkommando muß die eine Scheibe die andere einholen, indem jede Mannschaft zu ihrem nächsten Mitspieler wirft; gespielt werden mehrere Durchgänge mit der Vorhand und der Rückhand.
<u>Variationen:</u>	Auf Pfiff des Lehrers wechselt die Verfolgungsrichtung

5.2 Spiel: Beat the disc

<u>Technik- Taktikschulung:</u>	Wurftechniken und Sternschritt
<u>Organisation:</u>	Aufstellung im Kreis; ein Spieler hat Scheibe in der Hand; wirft zu einem Nachbar und beginnt in die andere Richtung um den Kreis zu laufen; unterdessen wird die Scheibe von den Spielern im Kreis weitergepasst; Der Läufer muss vor der Scheibe wieder an seinem Platz sein.



5.3 Spiel: Ziel- und Staffelspiele (exemplarisch)

<u>Technikschulung:</u>	Wurftechniken
<u>Organisation:</u>	Ein Zielbereich wird markiert, in den man die Scheiben werfen muß (können auch Ziele zum Abtreffen sein); Abwurfmarkierung etwa 5-8m vor dem Ziel festlegen; hier 3-6 Scheiben bereitlegen; 15-25m vor der Abwurfmarkierung die Startmarkierung festlegen; hier steht die eine Mannschaft; je nach Mannschaftszahl die Stationen aufbauen.
<u>Spielidee:</u>	Der erste Spieler läuft zur Abwurfmarke, wirft alle Scheiben auf die Ziele, sammelt sie wieder ein, stellt die getroffenen Hütchen wieder auf, läuft zurück und schlägt den nächsten Spieler ab. Dabei wird die Zeit gestoppt und für jeden Treffer bekommt das Team 3 Sek von der Gesamtzeit abgezogen.
<u>Variationen:</u>	Distanz zum Ziel verändern; Verschiedene Wurfarten (auch Overhead, dann allerdings muß der Abstand vergrößert werden); Scheibenanzahl variieren; Laufentfernung variieren (hier können gut Umwege eingebaut werden, die eine Richtungsänderung in Form eines Cuts darstellen); darauf achten, daß nicht zu viele Spieler in einer Mannschaft sind.

5.4 Spiel: Abschlagspiel (Fliegenklatsche)

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken, Sternschritt.

Organisation: Wieder begrenztes Feld; 2 Teams gegeneinander; Ziel ist durch berühren eines Gegenspielers mit der Frisbeescheibe diesen aus dem Spiel zu werfen. Die Mannschaft in scheibenbesitz darf diese nur durch zupassen fortbewegen (nur Sternschritt erlaubt). Die „Gejagten“ dürfen die Scheibe nicht berühren; können aber zu „Jägern“ werden, wenn die Scheibe am Boden fällt oder ins Out fliegt. Ist dies der Fall dürfen wieder alle Spieler aufs Spielfeld.

5.5 Spiel: Balltimate

Technik- Taktikschulung: Spielübersicht, räumliche Wahrnehmung, Regel Lernen.

Organisation: Das gleiche Spiel, allerdings mit einem weichem oder leichten Ball gespielt; die Kinder haben hier die Möglichkeit einmal die Grundbegriffe des Spiels kennen zu lernen, ohne sich mit der Schwierigkeit des Werfens einer Frisbee auseinandersetzen zu müssen.

5.6 Spiel: Frisbeeschlucker

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken, Fangtechnik, Erkennen von Situationen.

Organisation: gleich wie Königsball, nur mit einer Frisbeescheibe gespielt. 2 Kästen auf denen jeweils ein Spieler der beiden Mannschaften sitzt. Punkte können erzielt werden indem der Mitspieler auf dem Kasten ein Zuspiel erhält und dieses auch fängt. Wurde ein Punkt erzielt wird ein anderer Spieler der „Frisbeeschlucker“ (Spieler am Kasten wechselt) und das andere Team erhält die Scheibe. Das Regelwerk bezüglich Angriffswechsel etc. ist das Gleiche wie beim Ultimate.

5.7 Spiel: Frisbee-Fangen

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken, Fangtechnik, Erkennen von Situationen.

Organisation: Abgegrenztes Feld; je nach Spieleranzahl, 2 Fänger, zwei Scheiben für die restlichen Spieler (ca. 8-10).

Spielidee: Die Fänger müssen einen Spieler abschlagen, der dann zum Fänger wird; wer eine Scheibe in der Hand hält, darf nicht abgeschlagen werden.

Variationen: Spielfeldgröße variieren; Spieleranzahl variieren; evtl. Anzahl der Scheiben verändern.

5.8 Spiel: Zielwerfen

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken

Organisation: In der Mitte stehen 2 Langbänke quer aufgestellt, auf welchen Markierungshüttchen stehen. Die Teams stellen sich vis á vis von den Bänken auf und probieren die Hüttchen mit den Scheiben in das gegnerische Feld zu schießen.

Variationen: Abstand variieren.

5.9 Spiel: Frisbeebiathlon

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken

Organisation: Im Kreis laufen (z.B. auf Laufbahn); bei Wurfstation 5 Würfe durch einen Gymnastikreifen; jeder Fehlwurf eine verkürzte Strafrunde.

5.10 Spiel: Überzahlspiel im Quadrat 4:2

Technik- Taktikschulung: Werfen unter Bedrängnis, aus Sternschritt, auf bewegten Mitspieler.

Organisation: Quadrat ca. 15 x 15m, eine Scheibe, 6 Spieler.

Spielidee: 4 Spieler spielen sich die Scheibe zu und erzielen Punkte, wenn sie sich 5 Pässe hintereinander zuspielen können, ohne dass die Scheibe zu Boden fällt oder abgefangen wird; 2 verteidigende Spieler erzielen Punkte, indem sie versuchen die Scheibe abzuschlagen/abzufangen oder die Scheibe auf den Boden fällt; der Werfer darf die Scheibe nur eine bestimmte Zeit lang in der Hand halten, der `Marker` zählt die Sek.

Variationen: Unterschiedlich langes Anzählen, erschweren auf 4:3.

Methodische Hinweise: Der Lehrer sollte die Spielveränderung beobachten, die sich durch das unterschiedlich lange Anzählen ergibt; Zweierpaare wechseln durch und können Zahlen am Ende vergleichen

5.11 Spiel: Auf zwei Zonen 3:3, 4:4

Technik- Taktikschulung: Technik und Taktik zielgerichtet einsetzen; es tauchen jetzt immer auf: das Fangen aus dem Laufen und das Weiterspielen unter Bedrängnis; zu Anfang sollte der `Marker` eine Armlänge Abstand zum Werfer haben; die Anzählzeit sollte ca. 10 Sek. betragen.

Organisation: Benötigt werden zwei gegenüberliegende Zonen (ca. 5 x 3m), in einem angemessenen Abstand (ca. 20m).

Spielidee: Gespielt wird nach vereinbarten Regeln, die vielleicht aus vorangegangenen Spielen übernommen werden können; gespielt wird zunächst ohne Seitenwechsel.

Variationen: Mit Seitenwechsel und Anwurf spielen.

Methodische Hinweise: Die Regel, daß man ein- oder zweimal die Scheibe fallenlassen darf, bevor sie der Gegner bekommt, ist förderlich für den Spielfluß am Beginn des Spiels. Jedoch sollte diese Regel bald wieder abgeschafft werden, da zum Spiel von Ultimate nur vollständige Pässe zählen, durch Rücknahme der Regel steigt der Aufmerksamkeitsgrad der Schüler die Scheibe wirklich fangen zu müssen.

5.12 Spiel: Auf vier Zonen 3:3

- Technik- Taktikschulung: Spielübersicht, räumliche Wahrnehmung, alternative Lösungsmöglichkeit für den Werfer, Freilaufen (Gegner täuschen).
- Organisation: Spielfeldgröße ca. 20 x 15m; in allen vier Ecken des Spielfeldes wird ein Bereich markiert, in dem die Punkte erzielt werden; die Bereiche werden etwas in das Spielfeld eingerückt, damit noch drumherum gespielt werden kann.
- Spielidee: Gespielt wird nach vereinbarten einfachen Regeln; solange die Spielqualität sehr gering ist, genügt es festzulegen, daß der Gegner nicht berührt werden darf; Punkte werden in beiden Zonen erzielt; die Verteidiger dürfen die Zonen nicht bewachen, sondern müssen immer mit ihrem Gegenspieler mitgehen.
- Variationen: Die Zonen können vergrößert oder verkleinert werden; Abstände der Zonen variieren; Spielfeldgröße variieren.
- Methodische Hinweise: Die markierten Zonen können Felder sein aber auch umgedrehte kleine Kästen oder Reifen, in denen die Scheibe abgelegt werden muß. Diese Spielform schult das später auftretende Spielverhalten den Pass in die rechte oder die linke Ecke der Endzone zu werfen und die dafür erforderlichen Täuschungshandlungen. Zudem wird die Mann-Mann-Verteidigung geschult (die Aufmerksamkeit auf einen Gegenspieler).

5.13 Spiel: Auf vier Zonen 4:4

- Technik- Taktikschulung: s. e).
- Organisation: Spielfeldgröße ca. 25 x 20m; in allen vier Ecken des Spielfeldes wird ein Bereich markiert, in dem die Punkte erzielt werden; die Bereiche werden etwas in das Spielfeld eingerückt, damit noch drumherum gespielt werden kann.
- Spielidee: s. e).
- Methodische Hinweise: Das Spiel 4:4 erfordert komplexere Formen des mannschaftstaktischen Denkens. Es wird daher nach der Spielform 3:3 eingeführt. Beim Spiel 3:3 galt für den Werfer: `wenn nicht der eine, dann der andere Spieler`. Im Spiel 4:4 tritt eine dritte Alternative auf.

5.14 Spiel: Auf zwei Endzonen 4:4, 5:5

- Technik- Taktikschulung: Vorangegangenes Denken und Handeln wird nun auf regelgerechtes Spiel übertragen und angepaßt.
- Spielidee: Ultimate-Frisbee nach vereinfachten Regeln.
- Methodische Hinweise: Die größte Schwierigkeit liegt dabei `körperkontaktloses` Spiel umzusetzen. Hier gilt es nun mit den SchülerInnen zu erarbeiten, was es heißt, körperkontaktlos und ohne Foul zu spielen, durch eigene Verantwortung selbständig das Spiel durchzuführen. Weiterhin muß erarbeitet werden wie ein Spieler das Spiel unterbricht, indem er Foul ruft, wie das Foul geregelt wird und wie danach das Spiel wieder fortgesetzt wird. Dabei sollte das Prinzip der Ehrlichkeit angesprochen werden.

5.15 Spiel: Auf eine Zone (Box) 2:2, 3:3

Technik- Taktikschulung: Spielübersicht, Raum öffnen.

Organisation: Benötigt wird nur ein markiertes Feld von ca. 2 x 2m (auch 3 x 3m oder 1 x 1m).

Spielidee: Die Spieler müssen versuchen in dieser Box Punkte zu erzielen; dazu dürfen sie nicht in der Box stehen, sondern nur hineinlaufen; gleiches gilt für den Verteidiger; das Spielfeld außenherum ist ohne Begrenzung.

Methodische Hinweise: Durch die freie Spielmöglichkeit um die Box herum, kann dieser Spielraum erarbeitet und der Gegner vom Ziel weggelockt werden.

5.16 Übung: Werfen

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken, Sternschritt

Organisation: Paarweise. Ca. 10m Abstand. Verschiedene Würfe mit verschiedenen Kurven werfen.

Variationen: Abstand variieren. Mit 2 Scheiben gleichzeitig werfen

5.17 Übung: Nummernpassen

Technik- Taktikschulung: Werfen auf bewegten Mitspieler.

Organisation: Kinder bekommen Nummern zugeordnet; Laufen in begrenzten Raum herum und passen sich in der Reihenfolge ihrer Nummern die Scheibe zu.

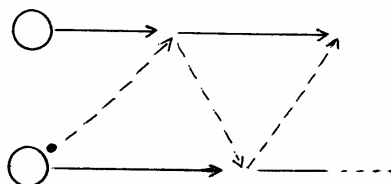
Variationen: wenn's mit 1er Frisbee funktioniert gleich eine zweite und dritte dazu!

Methodische Hinweise: Nur sinnvoll wenn Gruppe nicht zu groß (5-7 Kinder/Gruppe), da man sonst nur „sinnlos“ im Raum herumläuft → wird für Kinder sonst schnell langweilig

5.18 Übung: Paarlauf

Technik- Taktikschulung: Wurftechniken, Werfen auf bewegten Mitspieler.

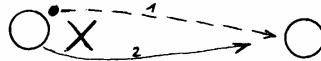
Organisation: Zu zweit nebeneinander herlaufen und sich die Scheibe gegenseitig zupassen; der Spieler mit der Scheibe soll vor dem Wurf immer stehen bleiben!



5.19 Übung: Werfer-Fänger-Marker

Technik- Taktikschulung: Werfen unter Bedrängnis, aus Sternschritt

Organisation: *Marker:= jener Verteidigungsspieler, der den Spieler mit der Scheibe deckt*

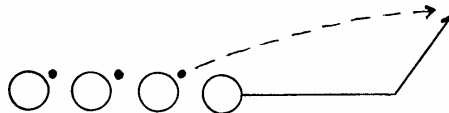


Werfer wirft zu Fänger läuft Scheibe hinterher und wird zu Marker;
Marker → Fänger
Fänger → Werfer

5.20 Übung: Freilaufübung

Technik- Taktikschulung: Werfen auf bewegten Mitspieler.

Organisation:



vorderster Spieler in der Reihe sprintet nach vorn, schlägt einen Haken und erhält einen Pass vom nächsten Spieler in der Reihe, der danach seinerseits freiläuft, usw. . nach gefangenem Pass wieder in der Reihe anstellen;

Um solchen Übungen ein größeres Tempo und mehr Reiz zu geben, ist es sinnvoll (nach dem sie verstanden wurden) das Ganze als Staffelbewerb durchzuführen.

5.21 Übung: Aufwärmen

Technik- Taktikschulung: Wurftechnik, Sternschritttechnik

Organisation: Gruppen zu je 4-6 Spielern, jede Gruppe bekommt ein Spielfeld von ca. 10 x 10m, eine Scheibe

Spielidee: Die Gruppen bekommen die Anweisung eine Spielerreihenfolge festzulegen; dann laufen alle Spieler in diesem Feld durcheinander und der Werfer spielt die Scheibe zu seinem nachfolgenden Spieler aber erst nachdem er ein bis zwei Sternschrittbewegungen gemacht hat; später wird ein Feld vergrößert und drei Mannschaften spielen sich in diesem einen Feld (durcheinander) nach diesem Prinzip warm; eine kurze Zeit später legt eine Mannschaft ihre Scheibe weg und versucht nun, die Scheiben der anderen beiden Mannschaften abzuschlagen.

Methodische Hinweise: Bei diesem Spiel werden technische Fertigkeiten und Wahrnehmungsfähigkeiten des Wurfers geschult, vor allem beim Durcheinanderlaufen der Gruppen.

6 Unterrichtskonzeption für Ultimate-Frisbee.

	Schwerpunkte	Ziele	Inhalte	Spielformen
Unterrichtseinheiten 1-3	Spielgerätgewöhnung und Technikausbildung	-Verständnis über das Spielgerät -Werfen: Rückhand, Vorhand -Fangen: beidhändig, Sandwichcatch -Aufstellung von Regeln für die ersten Spielformen	-Spin auf die Scheibe bringen -Wind berücksichtigen -partnerweises Werfen -unterscheiden zwischen geradlinigem und bogenförmigem Flug der Scheibe, -zum Werfen einen leichten Schritt ausführen -Überzahlspiele	-Wurfspiele* als Zielwurfspiele mit und ohne Wettkampfcharakter -Werfen <u>in</u> etwas (geradlinig), Werfen <u>um</u> etwas herum (bogenförmig) -Frisbee-Jagd* -Staffelspiele* -Überzahlspiel 4:2 in einem Quadrat* -Überzahlspiel 4:3 in einem Quadrat*
Unterrichtseinheiten 4-7	Stabilisation der Technik und Anwendung in einfachen Spielformen	-Verbessern der Wurftechniken -Anwenden des Sternschrittes in Bedrängnis eines Markers -Erkennen der Wurfmöglichkeiten durch Einschränkung des Markers (V-Prinzip) -Erkennen der Freilaufmöglichkeiten durch die Wurfmöglichkeiten des Werfers (Cuts, V-Prinzip) -Einführen des Overheads in der 6. oder 7. Unterrichtseinheit -Erweitern der Spielregeln auf spezifische Spielformen	-Laufübungen zur Bewußtseinsbildung von a) Laufwegen b) der Bedeutung des Freilaufens (Cut) c) den Möglichkeiten zur Spielfortsetzung -Überzahlspiele -Gleichzahlspiele	Überzahlspiel ohne Spielrichtung 4:3* -Gleichzahlspiel mit unterschiedlicher Zielsetzung (Spiel auf zwei verkleinerte Zonen*, Spiel auf vier Zonen*) -Spiel auf eine Zone 3:3* -Spiel ohne vorgegebene Spielrichtung 4:4*
Unterrichtseinheiten 8-10	Spielregeln, Fair-Play, Spieltaktik	-Erweiterung der Spielregeln auf regelgerechtes Ultimate Spiel -Erarbeitung spieltaktisch günstiger Lösungsmöglichkeiten, zur Verbesserung der Spielfähigkeit -Verhalten im Spiel selbständig kontrollieren	-Aufwärmen* über Spielformen -Kleingruppenspiele (Überzahl-, Gleichzahlspiele) -regelgerechtes Ultimate	Einstimmen über Kleingruppenspiele -Spiel <u>ohne</u> vorgegebene Spielrichtung 5:5* -Spiel Ultimate 5:5* -Turnierspielformen

*: Mit dem * gekennzeichnete Spiele sind unter „Spielformen“ erläutert.

7 Zehn einfache Regeln des Ultimate-Frisbee

1. Spirit of the Game

Ultimate-Frisbee betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl und Intention wird das Spielfeld verkleinert. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften an der Grundlinie. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat 10 Sek. Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der Marker zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muß die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel

Wenn ein Paß vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

7. Auswechseln

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. Das Spiel ist körperkontaktlos

Darauf haben alle Spieler zu achten. Es gibt auch kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

9. Foulspiel

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorengelht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Paß wiederholt.

10. Selbstverantwortung

Jeder Spieler ist selbst verantwortlich für sein Foulspiel und seine Entscheidung über „innerhalb“ oder „außerhalb“ des Spielfeldes beim Fangen der Scheibe. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

8 Gratis Training für Wiener Schüler/Innen

Der Wiener Frisbee-Sportverband gemeinsam mit dem ASKÖ-Wien bietet interessierten Schulen die Möglichkeit, die Sportart ULTIMATE-FRISBEE mit qualifizierten Trainern zu erlernen und das ohne Kosten für die Schulen.

Für spezifischen Fragen bezüglich der Durchführung des Projektes "**Ultimate-Frisbee in Ihrer Schule**" wenden Sie sich bitte an Herrn **Mag. Claus Lackerbauer** (<mailto:lackerbauer.tac@utanet.at> tel:**0664/3951765**).

Allgemeine Details über das ASKÖ-Wien Schulprojekt und über den Ablauf der Zusammenarbeit bekommen Sie vom ASKÖ-Wien Geschäftsführer Herrn Werner Raabe (office@askoe-wien.at, tel: 5453131)

8.1 Unser Angebot und Unsere Ziele

- ❖ Der Wiener Frisbee-Sport Verband stellt allen interessierten Schulen erfahrene Trainer bereit.
- ❖ Jede Schule erhält 10 Wurfscheiben und die offiziellen WettkampfregeIn.
- ❖ Gemeinsam wird ein spezielles, auf den schulischen Turnbetrieb abgestimmtes Programm erstellt, das Lehrer wie Schüler auf den ersten Schritten in diese neue Sportart begleitet und so den Unterricht bereichert.
- ❖ Eingesetzt werden etablierte, praxisnahe Trainingsreihen und Übungen.
- ❖ Eine Vielzahl unterschiedlichster Wurf- und Fangtechniken sowie Feinheiten in Taktik und Spielsystemen stehen zur Vertiefung zur Verfügung.
- ❖ Phantasie und Kreativität der Schüler erlauben auch eigene experimentelle Versuche, es kann also sehr tief in diese Sportart eingetaucht werden.

Unsere Ziele sind:

- ❖ Lehrer und Schüler für einen neuen Sport zu begeistern.
- ❖ Den Schülern Freude an der Bewegung, Koordination und dem Fair-Play zu vermitteln und ihnen die Möglichkeit bieten einen neuen Sport auch im Verein auszuüben.
- ❖ Ultimate als Schulsport zu etablieren.

8.2 Weiter Infos

Wenn du mehr über Frisbee wissen willst, selber spielen möchtest oder dir eine professionelle Scheibe kaufen möchtest, kannst du dich entweder ans USI – Wien wenden, wo zahlreiche Frisbee – Kurse angeboten werden

Adresse: Universitätssportinstitut Wien
Auf der Schmelz 6A
1150 Wien
Tel.:4277/17001
www.USI-Wien.at

oder an den Ersten Österreichischen Frisbee Club:
www.ultimatevienna.com

Kontaktadresse: **Peter Scheruga**
Heblinggasse 40
3400 Klosterneuburg
E-Mail: peter.scheruga@univie.ac.at